



TUDD MEG,  
KI VAGY!







# TUDD MEG, KI VAGY!

Önismereti tesztek  
és gyakorlatok lányoknak

Megan Kaye



Penguin  
Random  
House

LONDON, NEW YORK, MUNICH, MELBOURNE, AND DELHI

A fordítás alapja:

Megan Kaye: *Do You Know Who You Are?*

First published in Great Britain  
by Dorling Kindersley Limited, 2014

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2014  
A Penguin Random House Company



Fordította: © Nagy Györgyi Eszter, 2018  
Szerkesztette: Szódy Judit

HVG Könyvek, Budapest, 2018  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tulics Mónika

**hvg**  **könyvek**  
junior

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-559-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit  
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely  
formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton  
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar  
Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: HVG Press Kft.  
Felelős vezető: Tóth Péter

A WORLD OF IDEAS:  
**SEE ALL THERE IS TO KNOW**  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

Nyomás: TBB, Szlovákia



# Tartalom

Bevezetés	6
Big Five teszt	8
Személyes lejártszási lista	12
Modern család	14
Kínai horoszkóp	18
A szobád: a te területed	20
A te színeid	22
Mi a csillagjegyed?	26
Hennafestés	30
Az igazi arcod	32
Csak a baj van vele!	36
Volt már olyan, hogy...	39
Nagy utazás	40
Biztos álmodom!	42
Álmodj tudatosan!	46
Digitális arcod	48
Új fogadalmak	52
Mi a bűvös számod?	54
Milyen gyerek voltál?	56
Sokoldalú szépség	60
Melyik stílus illik hozzád?	62
A vonzerő titka	66



<b>Mutasd meg, hogy szeretsz!</b>	70
<b>Szupererő!</b>	74
<b>Kapcsolatok</b>	76
<b>A hét csakra</b>	80
<b>Mutasd a tenyered!</b>	82
<b>Ez vagy az?</b>	84
<b>Beszéljünk a pénzről!</b>	86
<b>A világon bárhová...</b>	90
<b>A falkavezér</b>	92
<b>Gyerünk, légy boldog!</b>	96
<b>Munkára fel!</b>	98
<b>Beállsz vagy kilógsz?</b>	102
<b>Mondd el virággal!</b>	106
<b>Tankolj fel!</b>	108
<b>Emlékszel, amikor...?</b>	112
<b>Baráti köröm</b>	116
<b>Miben hiszel?</b>	118
<b>Könyvmolyoknak</b>	122
<b>Ideje dönteni!</b>	124
<b>Ne veszítsd el a fejed!</b>	128
<b>Filmes szerelmek</b>	130

<b>Asszociációs játék</b>	132
<b>Figyelj csak!</b>	134
<b>Mit firkálsz?</b>	138
<b>Enneagram személyiségtípusok</b>	140
<b>Mennyire vagy bevállalós?</b>	144
<b>Szereposztás</b>	148
<b>A természet színei</b>	150
<b>Függetlenségi nyilatkozat</b>	152
<b>Rejtett képességek</b>	156
<b>Azért van, hogy megszegd...</b>	160
<b>Te mit tennél?</b>	164
<b>Nincs jelentősége?</b>	168
<b>A jótekonyság ereje</b>	170
<b>Nyomás alatt</b>	172
<b>Én és a média</b>	176
<b>Művészeti alkotás</b>	180
<b>Lássuk a jövőt!</b>	184
<b>Kedves jövőbeli Én...</b>	188
<b>Köszönetnyilvánítás</b>	192



# Bevezetés

## Ki vagyok én?

Talán ez az egyetlen igazán fontos kérdés, ezért érdemes rá megkeresned a választ. Az önismeret mindenkinek izgalmas kihívás, a bölcsektől a celebekig. Hiszen egy időben vagy **te**, aki látja a **világot** és **te**, akit a világ lát. Ha nem tudod, ki vagy, nehéz eldönteni, hová tartozol. Ha tisztában vagy a saját **érzéseiddel, gondolataiddal és személyiségeddel**, az segítségedre lehet abban, hogy jobban megérts másokat is.

De vajon mikor vagy **igazán** önmagad? Amikor magányosan üldögélsz a szobádban? Vagy amikor a legjobb barátaiddal, a családdal töltöd az időt? A suliban, a neten, egy randin, egy koncerten? **Az élet néha bonyolult**, viselkedésünk pedig gyakran változik. A kérdésre, hogy: „**Ki vagyok én?**”, ezernyi különböző választ adhatunk.

Sajnos ebben a könyvben nincs hely minden válasza, viszont találhatsz benne nagyon sok **kérdőívet, tesztet, kvízt, írásos gyakorlatot és gondolat kísérletet**, amelyek közelebb visznek önmagadhoz. Teljesen mindegy, hogyan fogsz hozzá; kezdheted az elején, és lapról lapra végigolvashatod, vagy akár végigpörgetheted és megállhatsz bárhol, ahol olyat találsz,





ami érdekel, sőt ha elég **bevállalós** vagy, kinyithatod taláломra is. A kvízeknek nekivághatsz egyedül, alaposan végiggondolva, hogy mit jelentenek számodra a kérdések, de jó szórakozás lehet, ha a barátaiddal vagy egy családtaggal együtt válaszoljátok meg őket. Ahogy nem csak egyféleképpen lehet klassz embernek lenni, úgy ezt a könyvet sem csak egyféleképpen lehet forgatni. A lényeg, hogy megtaláld **a saját stílusodat.**

Túl sok személyiségtesztre jellemző, hogy csak egy bizonyos választ fogad el helyesnek. (Ezt nevezik a mese után „Aranyfürtöcske” jelenségnek: ha az A választ jelölöd be, túl ilyen vagy! Ha a C választ, túl olyan vagy! Ha azonban a B-t jelölöd meg, minden rendben van veled.) Tudjuk, **hogy az élet valójában nem így működik**, ezért az itt szereplő kvízek, ahelyett hogy ehhez hasonló, idegesítő csapdákat állítanának, egy sor jó és kevésbé jó választ adnak meg. Minden válasznak megvannak az **előnyei és a hátrányai**, ahogy minden személyiség típust is. A cél az, hogy kiderítsd, **ki vagy te**, és nem az, hogy ellenőrizd, az vagy-e, **akinek lenned „kellene”**. Bárki is vagy, megtalálhatod a módját, hogy annak a legjobb, legboldogabb, legkedvesebb és legokosabb verziója legyél.

A kvízek között találhatsz komolyabb, pszichológusok által írt tesztek, és vannak, amelyek inkább csak **szórakoztatnak** majd; némelyiknél elég a megadott lehetőségek közül választani, másoknál neked kell felfedezned a kérdések segítségével, hogy te mit gondolsz a dolgokról. (Abból pedig, hogy melyik típusú kvízt kedveled jobban, szintén rengeteget megtudhatsz magadról.)

Vajon ugyanaz az ember vagy most, mint aki régen voltál? És szerinted milyen leszel a jövőben? De tényleg, **ki vagy te?** Lapozz tovább, hogy végre választ kapj erre a mindennél fontosabb kérdésre! Vagy, tudod mit? Mégse tedd! Nyisd ki a könyvet egy tetszőleges oldalon, vagy add oda a legjobb barátodnak, esetleg vonulj vissza a szobádba, és lapozd át az íróasztalnál ülve, de akár bebújhatsz vele a takaród alá is. Ahogy a könyv tesztkérdéseinek megválaszolásakor, a döntés itt is **a tiéd.**



# Big Five teszt

Gondolkodtál már azon valaha, hogy **milyen a személyiséged**? Akkor az is felmerülhetett benned, vajon mit is értünk „személyiség” alatt? Ez a kérdés a pszichiátereket és a pszichológusokat is foglalkoztatja. A Big Five teszt, más néven az ötfaktoros analízis, a személyiségpszichológia egyik legfontosabb személyiségmodellje.

## A teszt lényege:

A személyiségvonások nem zárják ki egymást, inkább amolyan mozgó skálán helyezkednek el – senki sem kizárólag rossz vagy mindig kedves, és senki sem állandóan kiegyensúlyozott vagy teljesen felelőtlen. Ehelyett a két véglet közül hajlamosabbak vagyunk inkább az egyikre, mint az ellenkezőjére. A Big Five teszt lényege, hogy megtudd, te hová tartozol a két véglet közötti skálán. Itt az alkalom, hogy kiderítsd!

Pontozd a kijelentéseket  
1-től 5-ig az alapján,  
hogymennyire jellemzőek rád:

- ① = Szinte soha
- ② = Nem igazán
- ③ = Néha igen, néha nem
- ④ = Igen, valószínűleg
- ⑤ = Mindenképpen

Ezután  
tulajdonságként  
add össze a pontszámokat,  
és a következő oldalon olvasd el  
az értékelést. Ha 6-nál kevesebb,  
vagy 30-nál több pontod van,  
valószínűleg elszámoltál valamit;  
18 ponttal éppen középen  
helyezkedsz el.

## Első faktor

- Az új ötletek felvillanyoznak.
- Fontos számomra a művészet.
- Gazdag a szókincsem, amelyet szívesen használok is.
- Kedvelem az elvont fogalmakat.
- Szívesen használom a képzelőerőmet.
- Imádom az elméleti beszélgetéseket.



### *Második faktor*

- Eltervezem a dolgokat, és ehhez tartom magam.
- Általában jól felkészülök mindenre.
- Kezdeményező vagyok.
- Eltakarítok magam után.
- Ha valamit meg kell csinálni, nem keresek kifogásokat.
- Nagyon odafigyelek a részletekre.

### *Negyedik faktor*

- Általában elég szigorú vagyok magammal.
- Könnyen feszült leszek.
- Gyakran érzem magam fenyegetve.
- Nehezen lazulok el.
- Gyakran vagyok lehangolt.
- Ha valaki megbánt, nagyon dühös tudok lenni.

### *Harmadik faktor*

- Mindig szeretek új embereket megismerni.
- Én vagyok a társaság középpontja.
- Gyakran kezdeményezem én a beszélgetést.
- Igazán könnyű engem megismerni.
- Gyorsan beszélek, nem töprengök.
- Élvezem, ha a figyelem középpontjában vagyok.

### *Ötödik faktor*

- Elfogadom az embereket olyanak, amilyenek.
- Szívesen segítek másoknak.
- Szeretem, ha a többiek jól érzik magukat.
- Igyekszem óvatosan fogalmazni.
- Inkább megbocsátok, mint hogy nehezteljek másokra.
- Mások problémáit is a magaménak érzem.

## < Big Five teszt eredmények

### *Első faktor*

*az új tapasztalatokra való nyitottságra utal.*

Vannak **felfedező** típusú emberek, akik szeretnek utazni a valódi világban, vagy a **gondolatok** és az **érzelmeik** világában, kedvelik a változatosságot, és általában kreatívak. Másoknak azok a megszokott, ismerős dolgok fontosak, amelyeket **kipróbáltak és leteszteltek**. A skála a **kíváncsiság** és az **óvatosság** között húzódik; a magasabb pontszám arra utal, hogy nyitottabb vagy az új dolgokra, ha alacsonyabb a pontszámod, szívesebben választod azt, amit már ismeresz. Persze, ez mindig függ a körülményektől is: ha sok **stressz** ér, például, valószínűleg **óvatosabb** vagy, mert többet kockáztatsz. Ha az életed **rendben van, és nyugodt vagy**, biztonságosabb felfedezni a világot, és jobban vágysz az **ingerekre**. A két véglet között szoros a kapcsolat – hiszen a világ egyszerre lehet **izgalmas és félelmetes** számodra.

*Első faktor  
összesítve:*

*Második faktor  
összesítve:*

*Harmadik faktor  
összesítve:*

*Negyedik faktor  
összesítve:*

*Ötödik faktor  
összesítve:*

### *Második faktor*

*a lelkiismeretességgel foglalkozik.*

Azok, akik ennél a tulajdonságnál több pontot szereztek, gyakran **fegyelmezettebbek és céltudatosabbak**; akik pedig kevesebbet, azok jobban kedvelik a **spontaneitást**, és szívesen **improvizálnak** tervezés helyett. A társadalom elvárja, hogy lelkiismeretesek legyünk – elvégezzük a feladatainkat, és eleget tegyünk a kötelességeinknek (még akkor is, ha ezért egyáltalán nem lelkesedünk) –, és sokan érzik úgy, hogy folyamatosan **nagyobb felelősségvállalást** várnak el tőlük. Ám a túlzott kötelességtudás is káros lehet – mind ismerünk olyan embert, aki túlvállalja magát, csak mert nem tud „nemet” mondani. Mint minden másban, itt is alkati kérdés, hogy milyen fokú lelkiismeretességet **igényel** egy helyzet, hiszen általában nem egyetlen **„helyes”** út létezik.

### *Harmadik faktor*

*az extroverziót/introverziót vizsgálja.*

A magas pontszám azt jelenti, hogy **extrovertált** (a külvilág felé forduló) vagy, az alacsony pedig azt, hogy **introvertált** (befelé forduló). Nem azt teszteli, hogy mennyire vagy **barátságos** – sok megnyerő introvertált és rossz modorú extrovertált ember van. Ehelyett az derül ki belőle, hogy miből merítesz **energiát**: ha egyedül lehetsz, vagy ha társaságban. Ha a bulizás feldob, és a délután unalmas egyedül, akkor **extroverzióról** van szó; ha szívesen barátkozol és **jársz szórakozni**, de szükség van egy kis **magányra** vagy egy jó könyvre, hogy utána feltöltődj, akkor **introverzióról**. Egyes csoportok és kultúrák az introvertáltaknak kedveznek, máshol az extrovertáltak érzik jobban magukat.

A lényeg, hogy tudd, mire van szükséged, és úgy **oszd be az időd**, hogy ne merülj ki.

Mindenkinek kell a feltöltődés, mindegy, hogyan éri el.

### *Negyedik faktor*

*az érzelmi stabilitásra utal.*

Azt mutatja meg, hogy milyen könnyen veszíted el az uralmat az érzelmeid felett. Van, aki hajlamos gyakrabban **dühöt, szomorúságot vagy szorongást** érezni, miközben mások viszonylag nyugodtan élik az életüket. Az alacsony pontszám nem feltétlenül jelenti azt, hogy mindig **pozitívan** gondolkodsz, és **gondtalan** vagy; egyszerűen csak nehezebb téged kihozni a sodrodból. A magas pontszám pedig nem arra utal, hogy **boldogtalan vagy**; csak érzelmileg érzékenyebben reagálsz a kellemetlen dolgokra. Ha ráadásul könnyen túlteszed magad a nehéz érzéseiden, akkor nem „**neurotikus**” vagy, hanem „**érzékeny**”. Ha itt magas a pontszámod, ne aggódj (bár lehet, hogy hajlmot jelez!) – tekintsd erre úgy, mint jó okra, hogy jobban megismerd az érzéseidet, és figyelj oda, hogy **jól érezd magad** a bőrödben!

### *Ötödik faktor*

*a barátságosságot vizsgálja.*

Van, aki **együttműködő típus**, és szeret együtt lenni a többiekkel, míg mások **gyanakvóbbak**, és először magukról gondoskodnak, mielőtt másokért tennének. Az itt szerzett magas pontszám arra utal, hogy társasági ember vagy; az ilyen emberek **barátságosak**, és általában jó **csapatjátékosok**. Ugyanakkor az **alacsonyabb pontszám** arra utalhat, hogy **jó vezetői** képességeid vannak; időnként jobbat tesz a csapatnak egy olyan ember, aki elvárja a legjobb teljesítményt, mint egy olyan, aki azon aggódik, hogy megszólalhat-e. Ha itt alacsony pontszámot értél el, ne feledd, hogy lehet **pozitív** oldala is annak, hogy „**nem vagy barátságos**” anélkül, hogy **barátságtalan** lennél; vannak helyzetek, amikor jól jön valaki, aki segít tisztázni a vitás kérdéseket, ezért ne fojtsd magadba udvariasságból az **igazi gondolataidat és érzéseidet**.